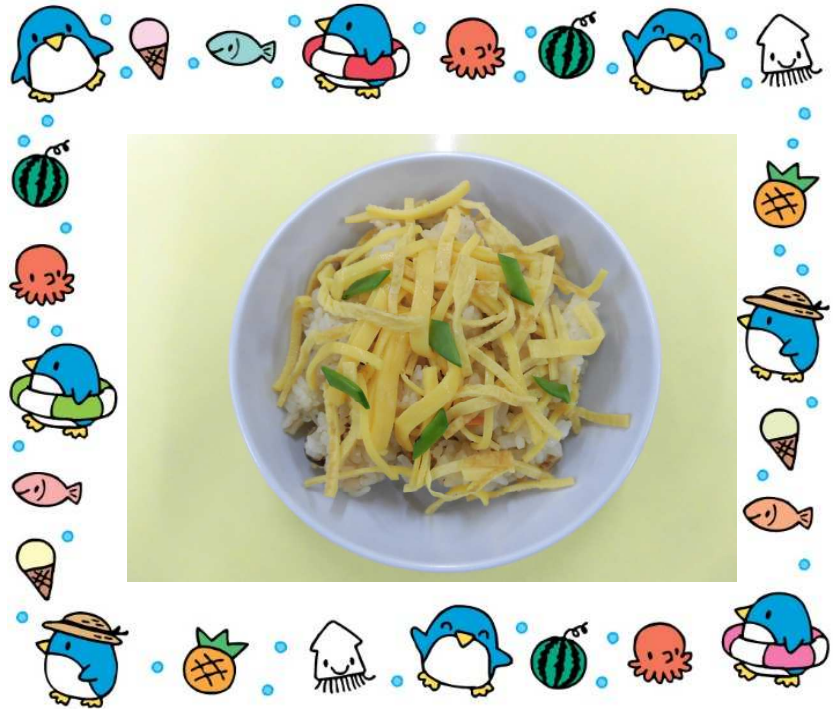




五目混ぜちらし寿司

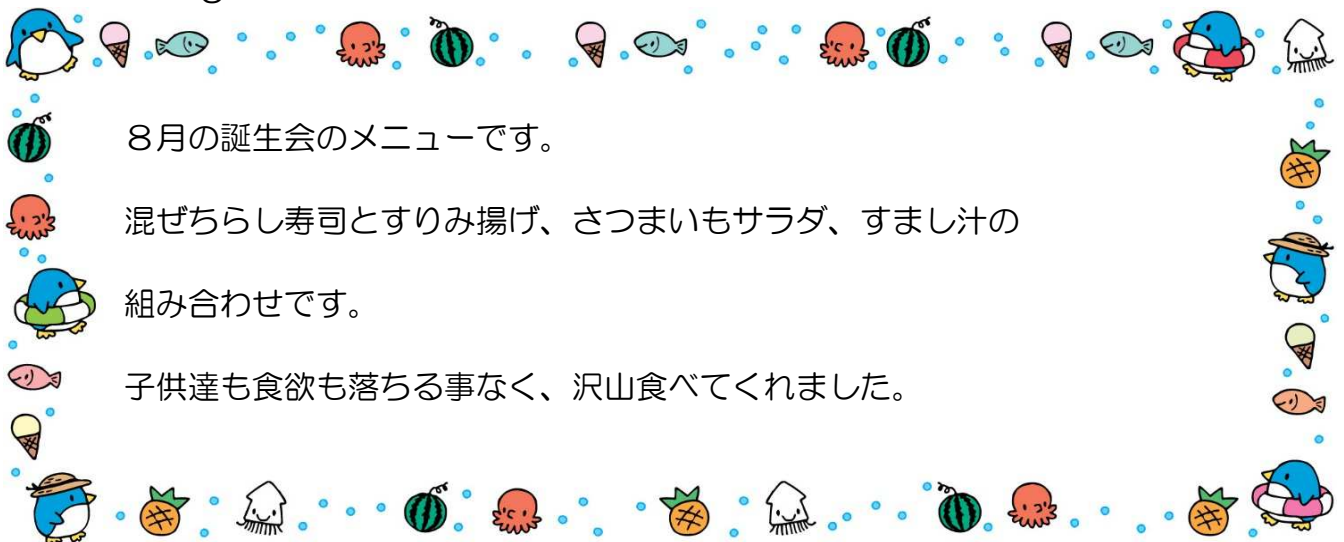
□ 材料	約 4人前
精白米	2合
※ 酢	50cc
塩・砂糖	3g・20g
◎ 干しいたけ	1g
干瓢	2g
人参	50g
油揚	1/2枚
砂糖・醤油	15g・20cc
酒・みりん	各小さじ1
卵	1個
塩・砂糖	少々
エンドウ	2枚



□ 作り方

- 【1】 干瓢は塩でもんで水に戻し、干しいたけは水に戻しておく。
- 【2】 干瓢1cm幅に人参・油揚げは1cmの長さの千切りにする。※で合わせ酢を作る。
- 【3】 金糸卵を焼き、エンドウは茹でて斜めに切る。
- 【4】 鍋に◎の材料を入れて砂糖・みりん・酒を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 【5】 【4】に醤油を加え良く味が染みるまで煮て、ザルにあげておく。
- 【6】 米を炊飯し※を混ぜて寿司飯を作り、【5】を混ぜて錦糸卵・エンドウを飾る。

5



8月の誕生会のメニューです。

混ぜちらし寿司とすりみ揚げ、さつまいもサラダ、すまし汁の

組み合わせです。

子供達も食欲も落ちる事なく、沢山食べてくれました。